

# 目標 = 1ヵ月でウエスト5cm減 あなたも挑戦! 脱メタボへの道

## チェアスクワット

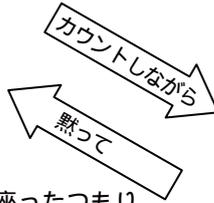
### 【スタートポジション】

- 両足は肩幅
- つま先は外向き30度
- 手を腰にあてる
- 顔は正面向き

キャスターなしの固定イスを使う  
慣れてきたらイスなしで行う



「1, 2, 3, 4」で立ち上がる  
膝はのばしきらない



「1, 2, 3, 4」で座ったつもり  
洋式トイレに座るイメージで

**効果** 脚の引き締め

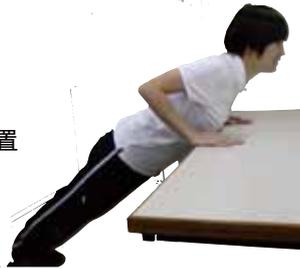


## 腕立てふせ

### 【スタートポジション】

- 両手は肩幅
- 手はバストラインの位置
- わきは30度ひらく
- 肩・腰・足首は一直線

すべらないよう、靴をはく



「1, 2, 3, 4」で肘をのばす  
肘はのばしきらない



「1, 2, 3, 4」で元の姿勢に  
腰折れしないよう、常に一直線

**効果** 厚い胸板  
逞しい二の腕



## レッグレイズ

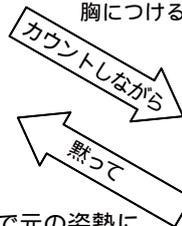
### 【スタートポジション】

- 浅く腰掛ける
- 上体を倒す(起こすほどキツイ)
- 両手でカラダを支える
- 膝は軽く曲げる

背もたれがない方が負荷は調節しやすい  
キャスターなしの固定イスを使う  
腰痛のある場合は医師に相談



「1, 2, 3, 4」で膝をひきつける  
胸につける必要はない



「1, 2, 3, 4」で元の姿勢に  
かかとは床につけない

**効果** ウエストの引き締め  
腰痛の予防にも有効

